

### 정신건강 돕는 종교별 수도·명상법

지구촌 명상바람이 매섭다. 최근 조사결과에 따르면 미국에서는 명상인구가 성인 8명 당 1명꼴로 집계되고 있으며, 우리나라 역시 웰빙붐을 타고 명상을 생활화하는 사람이 늘고 있다. 이 같은 경향을 반영하듯, 명상의 본질을 각기 다른 색채로 표현하고 있는 '종교'에 대한 관심이 뜨겁다. 각 종교의 수도법이 생활 일반에 다양한 형태로 응용되고 있는 것이 그 한 예다.

# “참나 찾는 禪 정신치유 효과 높다”

이러한 가운데 종교의 수도·명상법이 정신의 건강까지 지켜준다는 주장들이 제기돼 화제다. 지난 3월 27일 한국정신치료학회 주최로 서울대병원에서 열린 '수도과 정신건강' 세미나에서 정창호(대구 대동병원) 씨는 "선(禪)이 곧 정신치유법이 될 수 있다"고 밝혔다. 그는 "화두를 들고 자기 마음을 비추는 선의 경험을 통해 생각이 꼬달리는 '자아'가 아닌, 모든 경계를 허문 '참나'를 알아차릴 수 있다"며 "이 같은 경험은 약화된 자아를 강화하거나 미숙한 자아를 성숙시키는 서양의 정신분석치료를 넘어서는 것"이라고 말했다. 선의 체험이 전제되면 평소 자기라고 믿어왔던 통상적 '자기'가 하나의 투사 현상에 불과하다는 것을 깨닫게 되고, 자아에 집착하는 마음이 불성(佛性)과 같은 청정한 '一心'으로 회귀돼 정신적인 고뇌와 갈등으로부터 벗어날 수 있다는 얘기가.



3월27일 서울대학교 치과병원 8층 대강당에서 열린 '수도과 정신건강' 학술연찬회 현장. 이동식(동북 신경정신과의원)원장이 주제발표를 하고 있다.

이처럼 마음의 근본자리를 비추는 선은 노장사상의 '무위자연(無爲自然)'의 도(道)와도 닮았다. 노장사상의 핵심인 '무위자연'을 얻기 위해 노자는 "마음을 비우고(致虛) 고요함을 지킬 것(守靜)을 제 시켰으며, 장자 역시 '빈 마음과 고요한 마음으로 어떤 것에도 집착하지 않고 일체를 잊어버리는' '좌망(坐忘)'을 권했다.

#### 노장사상 마음 비우고 집착 끊는 '좌망' 권해

#### 유교 고요할때 자기 마음 관찰 '거경수련'

'거경(居敬)'은 특정한 신체 자세에 한정되지 않아, "언제 어디서 어떤 모습을 취하건 간에 모두가 거경수련"이라고도 말할 수 있다. 그래서 주자(朱子)는 거경이 장자의 좌망(坐

忘)이나 불교의 좌선(坐禪)과 다르다고 주장한다.

반면 가톨릭의 수도법은 마음을 절대자로 대체시킨다는 점에서 타종교와 차이가 있다. 가톨릭에서는 온전한 절대자에 대한 믿음이 근거해 자기를 돌아보는 '회개'의 시간이 필요하다. 최시영 신부는 "회개는 지금까지 익숙했던 세상의 생활방식과 단절하고 자신의 결집이나 상처 등과 만나는 과정"이라며 "이를 성공적으로 수행하면 무조건적 용서와 사랑의 세계로 진입할 수 있게 된다"고 말했다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

## 세계 불교 여성지도자들

### 헬레나 노르베리 호지 (F)

### 공동체 회복에서 희망 찾아

"라다크에서는 '호랑이의 줄무늬는 밖에 있고 인간의 줄무늬는 안에 있다'는 말이 있어요. 가장 중요한 것은 우리의 내면이 무엇을 느끼고 만들면서 살아가느냐 하는 것이죠." ('오래된 미래' 중에서)

지난 해 12월 8일 <오래된 미래-라다크로부터 배운다>의 저자이자 생태운동가인 헬레나 노르베리 호지(Helena Norberg-Hodge) 여사가 한국을 방문한 것은 '자신과 같은 생각을 가진 친구들을 만나기 위해서'였다. 도법, 수행, 지울 스님을 중심으로 국내에서 불기 시작한 불교환경운동의 바람이 이국 땅에까지 몰아친 탓일까. "세계화의 허구를 벗어나 '작은 공동체'를 추구하는 사람들이 국제적으로 연대해 힘을 합칠 필요가 있다. 한국에서 나와 같은 생각을 가진 사람들을 만나고 싶다"는 것이 기자회견에서 밝힌 그녀의 방향 목적이었다. 호지 여사는 "한국은 서구사회에 비해 전통적 삶의 방식, 공동체에 대한 기억을 잘 간직하고 있는 만큼 아직 많은 가능성을 지니고 있는 나라"라는 기대감도 나타내었다.



#### 가장 행복한 순간은

#### 자기 호흡 들여다볼 때

서 벗어나 '공동체적 질서'를 회복하는 데 있습니다."

12월 10일 서강대 강연장에서 그녀는 "공동체적 질서의 회복만이 현대문명과 기근질서의 충돌에서 발생하는 폐해를 치유할 수 있다"며 일방 통행식의 세계화에 따른 문제를 지적했다.

하루 전 서울 인사동 느티나무에서 가진 기자회견에서도 호지 여사는 "세계화와 경제개발은 상품의 대량생산을 가져왔고, 이는 보다 많은 실업과 보다 많은 에너지 손실, 보다 커다란 상대적 빈곤, 무분별한 에너지 개발로 인한 질병과 환경파괴라는 문제들을 만들어냈다"며 현대사회의 개발자학적 움직임을 비판했다.

그녀는 이 자리에서 인간이 행복해지기 위해 갖춰야 할 몇 가지 요소를 제시했다. 첫 번째는 자신이 속한 공동체 속에서 함께 노래하고 일하며 즐길 수 있어야 한다는 것. 두 번째는 자연과 더불어 숨쉬고 살아 가야 한다는 것. 그리고 현대인들이 궁극적으로 행복해질 수 있는 방법으로 '명상'을 제시했다. 특히 그녀는 "최근 많은 현대인들이 명상이라는 방법을 통해 내면적인 평화와 행복을 찾는데 성공하고 있다"며 "현대문명 속에서 사람들은 보다 짧은 시간동안 보다 많은 일을 해내기 위해 서둘러 살고 있지만, 정작 인간이 가장 행복해지는 순간은 두뇌활동을 멈추고 자신의 호흡을 들여다볼 때"라고 설명했다.

호지 여사는 지난 86년 환경분야의 노벨상을 버금가는 '바른 생활상(Right Livelihood Award)'을 수상했다. 현재도 일련의 반을 라다크에서 보내며 현대 산업사회의 토대를 비판적으로 검토하고, 평등한 삶의 방식의 실현에 필요한 원칙을 모색하는 데 헌신하고 있는 그녀는 '에콜로지 및 문화를 위한 국제협회(IECO)'를 설립하여 불교 생태운동을 이끌고 있다.

김재경 기자

## 요가잡지 나왔다

### '요가 코리아' 창간...철학·동작 등 소개

국내 유일의 요가문화잡지 <요가 코리아> 창간호가 나왔다. (주)요가코리아가 3월 1일 발행한 <요가코리아>에는 요가관련 철학

과 이론을 비롯, 직장인 3분요가 등 생활에서 응용 가능한 요가 동작이 사진과 함께 수록됐다. 또한 명상 음악, 차, 건강식, 아로마요플 등 웰

와 함께, 치료자와 내담자의 인식전환을 위한 선명상 실습도 예정돼 있다. 강의를 맡은 전영숙(영남대학교 가족심리학과) 박사는 "서구 사상에 치우친 미술치료 이론과 기법, 그리고 치료자의 태도를 다른 각도에서 생각해 볼 필요가 있다"며 "화염경에서 예술치료에 근간이 되는 체계를 이끌어내고 그것을 실제치료에 적용하는 강기가 될 것"이라고 밝혔다. (053)472-3805 강신재 기자

## 화염경 치료명상에 응용

### 미술치료, 4월 11·25일 특강

화염경을 치료에 응용한 명상강좌가 열린다. 한국미술치료연구소는 4월 11일, 25일 '화염경과 심리치료(4월 11일)', '선명상의 치료적 적용(4월 25

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가? 나는 어디로 가고 있는가? 그에 대한 답이 여기 있습니다.

**밝은길 아바타 센터** 전화주시는 본래는 영내 자료를 보내드립니다.

경전의 이 말씀을, 당신께서 투자하는 단, 9일간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

서울 종로구 평창동 45번지 ☎ 02) 396-2736 · HP 016) 228-2358  
http://www.avatarceneter.co.kr E-mail: bokbat@kornet.net

## 제13회 행원문화상 수상자를 찾습니다

본 재단에서는 매년 불교 문화 발전을 위하여 훌륭한 업적을 이룩하신 분들을 찾아 포상하고 있사오니 다음 요령에 따라 많이 신청하여 주시기 바랍니다.

1. 시상 부문

역경상	불전을 국역하거나 역경사업에 이바지하신 분	인원	상금
문학상	불교사상을 토대로 한 시, 소설, 국문화(희곡, 방송극, 시나리오 등)분야에 탁월한 업적을 이룬 분	3명	각 300만원
예술상	1. 불교사상을 토대로 한 예술(음악, 미술, 연극, 무용) 분야에서 업적을 이룬 분(사회부분 제외) 2. 방송, 연예활동을 통해 불교사상을 선양 홍보하고 대중교화(포교)에 이바지하신 분		

2. 구비서류  
① 신청서 또는 추천서(지정양식) ..... 1봉  
② 이력서(명함판 사진 3장) ..... 1봉  
③ 공적서 및 증빙자료(최근 2년내 실적자료) ..... 1봉

3. 제출처 및 신청 마감  
· 서울시 서초구 서초동 1603-67 강남종합상가 10동 401호 재단 사무국 (우편번호 137-070)  
☎ 02)586-6521~2 / FAX 521-9948  
· 신청마감: 2004년 6월 30일

4. 심사 발표 및 시상일  
· 본 재단에서는 심사위원회에서 선정된 수상자에게는 개별봉지 및 불교관계 신문 발표  
· 시상일: 2004년 9월 24일 금요일  
\*기타 자세한 사항은 본 재단 사무국 (02)586-6521~2번으로 문의하시기 바랍니다.

財團行願文化財團  
理事長 朱永云

## 자광원

행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

위치 및 시설개요

- ◆ 소재지: 경기도 성남시 수정구 복정동 116
- ◆ 대상: 만 65세 이상, 노환스님 또는 부부, 개인 등 거주하고자 하는 모든 분
- ◆ 정 원: 24명~30명 내외
- ◆ 시설개요: 본 건 물 → 방규모(약 7평) 24실(각실 인턴콘 설치) 법당, 팔각정자 부대시설 → 제 2 물리치료실, 목욕탕, 이·미용실, 식당, 오락실
- ◆ 입방비부담: 평생회원과 일반회원으로 구분 자비부담
- ◆ 연락처: 전화 031)759-5320 팩스 031)759-4209

보살 염불원의 특징

- > 남산산성 자락에 위치하여 쾌적한 환경 속에 날마다 부처님을 모시고 영불과 기도정진으로 마음을 닦으며 남은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도처를 마련하였습니다.
- > 20년간의 무료 노인요양원인 사회복지법인 부처님 마을 자광원에서의 경험을 통하여 얻어진 전문지식에 의하여 설계된 노인을 위한 기도처입니다.
- > 외롭고 우울하게 혼자사는 노인 또는 부부노인중 한분의 거동불편으로 의·식·주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 낙원입니다
- > 자신들에게는 호도의 기회를 노인들에게는 인력한 여생을 제공하며 임종 시까지 정성껏 모셔드리겠습니다.
- > 고부간의 갈등으로 고민하시는 분
- > 홀로계신 시아버님, 오시기가 어려우신 분 자광원에서 해결하여 드립니다.

2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원

## 물 맑고 산 좋은 양수리 무궁화공원

▷ 서울에서 40분 거리의 편리한 교통  
▷ 북한강이 보이는 명당의 산세  
▷ 온종일 비추는 일광조건  
▷ 다양한 형태의 묘지설치  
▷ 수도권 최고 저렴한 가격  
▷ 이장 무료상당

상담전화: 031-775-0114